

Воспитание

**культурно-гигиенических
навыков у дошкольников**

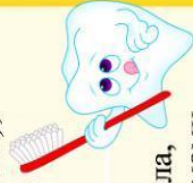


Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Навык – автоматизированный компонент сознательного действия, возникающий в результате многократного повторения. Другими словами, **навык не сразу становится автоматизированным, а складывается в результате многократных повторов.**

Какие навыки и привычки следует воспитывать в первую очередь

Выделяют три основные категории: гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.); навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям); навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).



Формирование культурно-гигиенических навыков

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

С дошкольного возраста дети должны усвоить определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывать пищу.

Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание после года направлено на приобретение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

1. мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
2. умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
3. принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;
4. мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
5. подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
6. полоскать рот после приема пищи (с двух лет);
7. пользоваться зубной щеткой (с двух лет);
8. пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);





9. пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);
10. ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
11. не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);
12. мыть ноги перед сном.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызывать неприятных ощущений. И даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

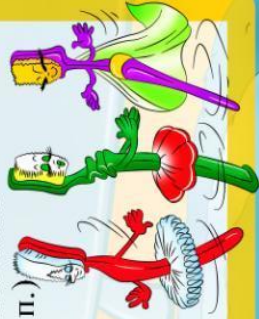
Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где поставить кувшин, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:

1. разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!)
2. подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;
3. прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
4. положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и пеленка на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагаящими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.)



Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

Учим умываться

1. Завернуть рукава одежды ребенка.
2. Проверить температуру воды.
3. Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга. Можно поиграть: "Чи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чи это ручки? Да, моей внучки (дочки)!" и т. п.
4. Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.
5. Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.
6. Еще раз обмыть водой руки ребенка.
7. Закрыть воду.
8. Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.
9. Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.
10. Предложить посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"

При умывании взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка ("Это водичка. Вот как бежит водичка! Какая водичка? Теплая, прозрачная, быстрая, ласковая. Это мыло. Какое мыло? Красивое, гладкое, скользкое. Ой, ой! Хочет убежать. Нет, мы не дадим тебе, мыло, убежать!")

Во втором полугодии взрослый, придерживаясь последовательности действий, побуждает ребенка к сильной самостоятельности.

Очень важно начинать с полутора лет учить малыша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать nasухо руки. Его возросшая активность требует частого мытья рук. Если их не вытирать nasухо, очень скоро может образоваться грубая кожа (т. н. цыпки), трещинки и т. п.

Учим пользоваться полотенцем

1. Снять полотенце с крючка.
2. Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку.
3. Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, прижимая, касаться каждой части лица.
4. Насухо вытереть лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним.
5. Вытереть вторую руку.



Все действия следует сопровождать оживленным разговором с малышом. А в конце, предложив показать ручки и пальчики зайке, мишке, спросить: "Какие тепленькие ручки?" Ответить: "Сухие, чистые!" Затем прочитать потешку "Мальчик-пальчик":

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел!

При чтении потешки побуждать малыша показывать поочередно каждый пальчик.

Если взрослый наберется терпения, то скоро малыш будет сам мыть и вытирать руки.

Учим пользоваться носовым платком

1. Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры.
2. Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.
3. Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п.
4. Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью).
5. Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман.
6. Обращать внимание на чистоту носового платка.

Учим пользоваться расческой

1. Знать свою расческу и место, где она лежит.
2. Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования.
3. Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.).
4. Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания ("Я сам!").
5. Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно-отобразительной игре.
6. Исключить возможность пользования чужой расческой.

Учим пользоваться зеркалом

1. Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т. д.).

2. Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
3. Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.

Объём и содержание культурно-гигиенических навыков



по возрастным группам.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет).

Важной задачей в работе с детьми I младшей группы детского сада является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо сделать этот процесс доступным, интересным и увлекательным.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку в правой руке.

В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).

Приучать детей следить за своим внешним видом. Напоминать им, как правильно пользоваться мылом. Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

К концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Следить, чтобы не были утрачены навыки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расчёской, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрыть рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону.

Научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своём шкафу (раскладывать одежду в определённые места), опрятно убирать постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

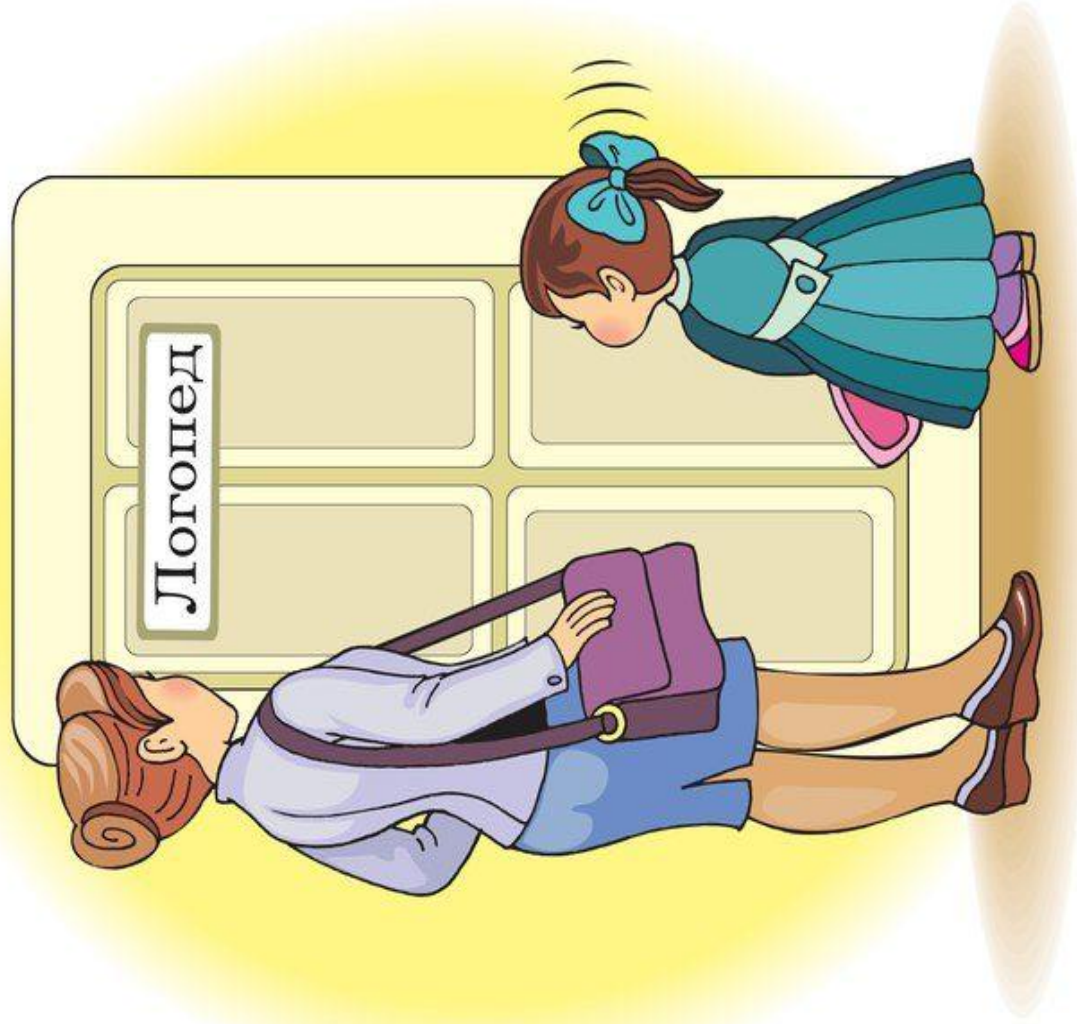
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расчёской, быстро раздевать и одеваться, вешать одежду в определённом порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.



ЗАЧЕМ ЛОГОПЕД ЗАДАЕТ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ?

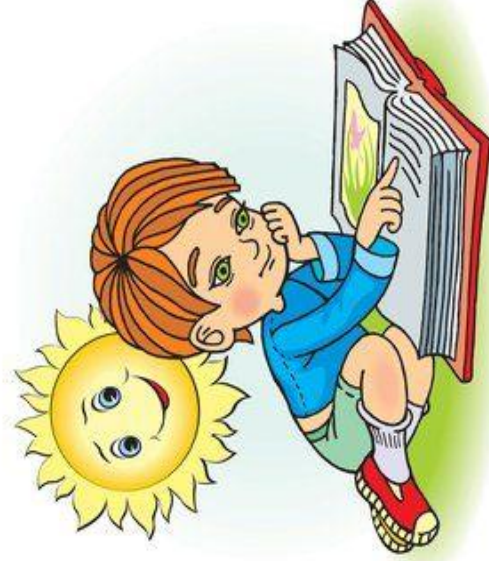
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Памятка

(правила занятий с ребёнком дома)

1. Заниматься с ребенком дома ежедневно.
2. Занятия проводить в спокойной доброжелательной обстановке.
3. Время проведения занятий 10–15 минут.
4. Хвалите ребенка за каждое, даже небольшое достижение.
5. Артикуляционные упражнения выполнять перед зеркалом, чтобы ребенок мог себя контролировать.
6. Все задания (кроме графических) выполняются устно.
7. Графические задания ребенок выполняет самостоятельно под обязательным наблюдением взрослого.
8. Тетрадь с выполненным домашним заданием в понедельник ребенок сдает воспитателю в группе, а в пятницу получает новое задание.



Успех коррекционного обучения детей с речевыми нарушениями во многом определяется участием родителей в комплексе психолого – педагогических мероприятий.

Выполнение еженедельного домашнего задания способствует наилучшему закреплению изученного на логопедических занятиях материала и дает возможность свободно использовать полученные знания, умения и навыки во всех сферах жизнедеятельности ребенка.

Домашнее задание ребенок выполняет в индивидуальной рабочей тетради под обязательным присмотром взрослого. Желательно, чтобы с ребёнком занимался постоянно один из родителей – это помогает ребёнку и взрослому настроиться, и поддерживать знакомых единых требований. Выполнение дома определенных видов работы по заданию логопеда дисциплинирует вашего ребенка и подготавливает к ответственному выполнению будущих школьных домашних заданий.

Задания включают в себя основные разделы:

- **артикуляционная гимнастика, включающая упражнения, подготавливающие артикуляционный уклад для постановки отсутствующих звуков.**

В дальнейшей работе добавляются упражнения на автоматизацию (правильное произношение поставленных звуков в слогах, словах, фразовой и самостоятельной речи ребенка). Эти упражнения должны выполняться дома ежедневно от 3 до 5 раз в день. Упражнения выполняются перед зеркалом (чтобы ребенок мог себя контролировать). Необходимо добиваться четкого, точного, плавного выполнения движений.

- **задание на развитие фонематического восприятия и воспитание основ звуко – слогового анализа и синтеза.**

- **серия лексико** – **грамматических заданий** направлена на обогащение пассивного словаря, а главное на стимулирование и использование в активной речи ребенка полученных знаний, путем упражнений на словообразование, изменение по родам, числам и падежам, на согласование прилагательных и числительных с существительными; словоизменение при помощи приставок, суффиксов, объединение основ; подбор родственных, обобщающих и уточняющих слов.

- **задания по развитию связной речи**: это построение простых и сложных распространенных предложений с предлогами и без (по схеме); это рассказы-описания по плану и схеме; по серии сюжетных картинок и по одной сюжетной картине, с опорой на предметные картинки и по представленную, используя опорные слова; пересказы и самостоятельные творческие рассказы детей; заучивание подобранных для ребенка стихов.

- **задания на развитие мелкой моторики и подготовки руки к письму**: обведение по контуру, дорисовывание элементов, штриховка в различных направлениях различными способами по образцу; работа с трафаретами и шаблонами; вырезывание и вклеивание картинок; рисунки, аппликации, графические диктанты; печатание букв, слогов, слов и предложений и небольших связных текстов.

- **задания на закрепления навыков грамоты и чтения**:

прочитывание слоговых таблиц, с последующим усложнением и увеличением объема текстов; ребусы, кроссворды и занимательные задания с изученными буквами.



Что необходимо знать и помнить родителям при контроле за выполнением задания ребёнком дома:

- Домашнее задание в индивидуальной тетради записывается логoped.
- Домашние задания выполняются не в один прием. А разбираются на части (по 10-15 минут работы).
- Не рекомендуем выполнять задания в воскресенье вечером перед сном. Большую пользу принесет выполнение задания небольшими порциями (по 2-3 упражнения): в пятницу в вечерние часы, суббота и воскресенье в дневное время.
- Графические задания ребенок выполняет самостоятельно (рисует, выполняет штриховку и пр.) но под обязательным присмотром взрослого. Тогда рабочая тетрадь будет выглядеть аккуратно, красиво и красочно на протяжении учебного года. А хорошо оформленная тетрадь один из моментов педагогического и коррекционного воздействия.
- Артикуляционная гимнастика и автоматизация звуков выполняется ежедневно до 3-х раз в день.**
- Тетрадь необходимо приносить в детский сад в понедельник и забирать в пятницу вечером домой.
- Контроль за выполнением домашнего задания позволяет поддерживать тесную взаимосвязь между логopedом, воспитателями групп и родителями, общей целью которых является:
- успешная коррекция речи ребенка и всесторонняя подготовка его к обучению в школе;
- выработка психологической и эмоциональной готовности к усвоению новых знаний и умений;
- воспитание грамотной, образованной, гармонично развитой личности.

Взаимная забота и помощь в семье

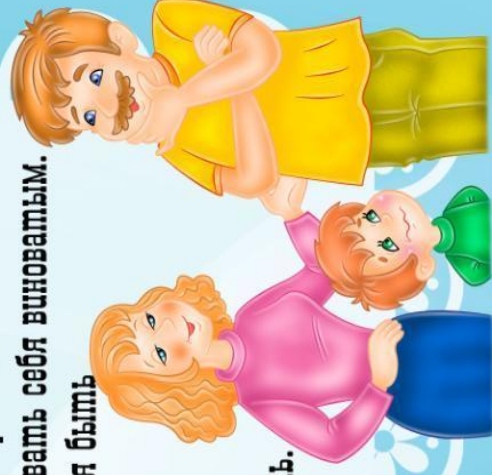


Знакомство детей дошкольного возраста с семьей как с явлением общественной жизни должно идти постепенно, с использованием разнообразных форм работы (рас-сказ о семейных традициях, о трудовой деятельности и профессиях взрослых членов семьи, рассматривание семейного альбома, составление фотоальбомов по темам [путешествия, экскурсии, отдых], создание родословной семьи – генеалогического древа. Составление родословной способствует сплочению членов семьи, создает благоприятную эмоциональную атмосферу, необходимую для нормального развития ребенка. Изучение истории семьи способствует воспитанию у ребенка гордости за принадлежность к своему роду, своей фамилии, желания стать продолжателем лучших качеств предков.

Ребенок растет и воспитывается в семье и первые сведения о членах семьи, о их взаимной заботе и помощи черпает из конкретных ситуаций, возникающих в семейной жизни. Очень важно то, какая атмосфера царит в доме, как общаются друг с другом взрослые, как устроен семейный уклад. Теплые, дружелюбные отношения формируют у ребенка чувство семейной защищенности.

Известно, что психологическая безопасность малыша зависит от доброго слова, оказанной поддержки, понимания и сочувствия со стороны взрослых. А невнимание, несдержанность и тем более грубость губительно сказываются на психике и на личностном развитии малыша. Родители должны понимать, как ребенок реагирует на то, что его окружает.

- Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.
- Если ребенка часто демонстрируют враждебность – он учится бороться.
- Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.
- Если ребенка часто стыдят – он учится чувствовать себя виноватым.
- Если к ребенку часто снисходительны – он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто побадривают – он учится быть уверенным в себе.
- Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.



- Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.
- Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.
- Если ребенка часто одобряют – он учится к себе хорошо относиться.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Один из важных вопросов ознакомления с семьей: в каком возрасте следует знакомить ребенка с понятием родства?

Усвоение терминов и отношений родства происходит сузубо индивидуально и связано с личностными психологическими особенностями развития ребенка.

Чтобы понять, кто кому кем придобится, дошкольнику зачастую нужно встать на позицию другого. Одним детям это удается сделать в 3 года, другим – в 6–7 лет. Поначалу слова, обозначающие отношения родства, воспринимаются ребенком как своего рода личные имена, обозначающие конкретных людей, – «мама», «папа», «деда» [дедушка]. Отношения родства осознаются им как некая принадлежность. Дети 4–5 лет и старше уже довольно хорошо ориентируются в родственных отношениях, однако, определяя их, руководствуются чаще всего возрастом. Дошкольники часто полагают, что дочь или сын – это обязательно дети, а дедушка и бабушка – это пожилые люди. Ребенок старшего дошкольного возраста правильно называет свою маму – мамой, бабушку – бабушкой, папу – папой, а дедушку – дедушкой, но это вовсе не всегда означает, что он понимает, что для его мамы мамой является бабушка.

О чем рассказать ребенку

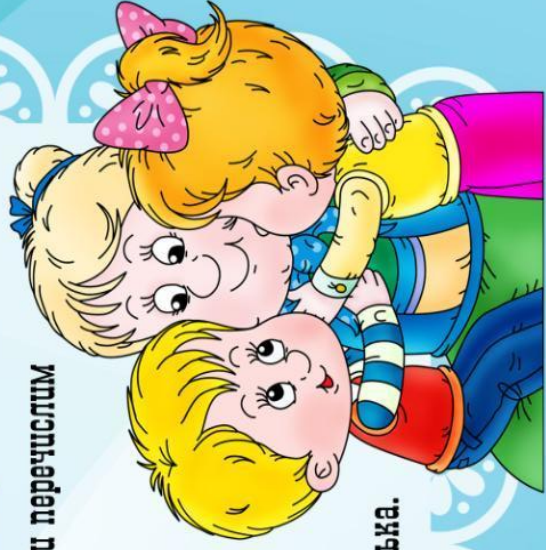
– Давай вспомним, как называют членов семьи, и перечислим ласковые обращения к ним.

Бабушка – бабуля, бабуленька, бабулечка, бабусенька, бабушенька.

Дедушка – дедуля, дедуся, дединька.

Мама – мамочка, мамуля, мамулечка, матушка, маменька, мамушка, мамуся.

Папа – папочка, папенька, батюшка, мятенька.



Сын – сынок, сынишка, сынуля, сыночек.

Дочка – доченька, дочушка.

Брат – братик, братец, братишка.

Сестра – сестренка, сестричка, сестрица, сестренка.

Дядя – дядюшка, дяденька.

Тетя – тетушка, тетенька.

Крестные – это вторые родители, они заботятся о своих духовных детях, помогают родителям в решении проблем, возникающих у крестников, могут заменить ребенка родителей, если он остался сиротой.

Каждый член семьи несет ответственность за свое поведение, за свою жизнь перед другими членами семьи. В трудную минуту семья всегда поможет в беде.

Родословная – это история семьи, рассказ о своей семье, о своем роде, о своих предках.

О своей семье, своем роде можно рассказать как словами, так и рисунком.

Род – родственники, имеющие одну и ту же фамилию, одного и того же общего предка.

Предки – родственники, жившие задолго до нашего рождения (старше прабабушек и прабабушек).

Обычай – привычка, порядок, которому следуют каждый день. Обычай складываются в традиции.

Традиции – обычай, которые передаются из поколения в поколение.



Вопросы и задания

- Как ты думаешь, что такое семья? (Семья – это люди, которые любят друга друга, заботятся друг о друге, помогают, жалуют, сочувствуют, относятся друг к другу уважительно, говорят друг с другом ласково.)
- Как ты думаешь, все семьи одинаковые? Если они разные, то чем различаются? (Все семьи разные – бывают больше и маленькие. Люди из разных семей различаются фамилиями, именами, внешностью, они живут в разных домах, в разных квартирах.)
- Какой должна быть семья? Какие слова, определения можно подобрать к слову семья? (Дружная, крепкая, трудолюбивая, заботливая, ласковая.)
- Назови имена всех членов твоей семьи.
- Расскажи, какие обязанности имеет каждый член твоей семьи. Расскажи, как ты помогаешь маме по дому. Что входит в твои обязанности? Какие твои поступки или действия, на твой взгляд, могут обрадовать маму, огорчить, удивить, рассердить?

Правила поведения и общения с окружающими людьми, родными, друзьями, посторонними.

- Будь приветлив и доброжелателен к людям.
- Учись понимать эмоциональное состояние другого человека.
- Учись рассказывать близким людям о своих чувствах, выражая их в мимике и жестах.
- Чаще улыбайся, так как улыбка обладает волшебной силой – все плохое превращается в хорошее.
- Учись дружить, мириться и договариваться со сверстниками.
- Обсуди эти правила с взрослыми.
- Объясни, почему нужно следовать этим правилам.
- Нарисуй портреты членов твоей семьи или семейный портрет.

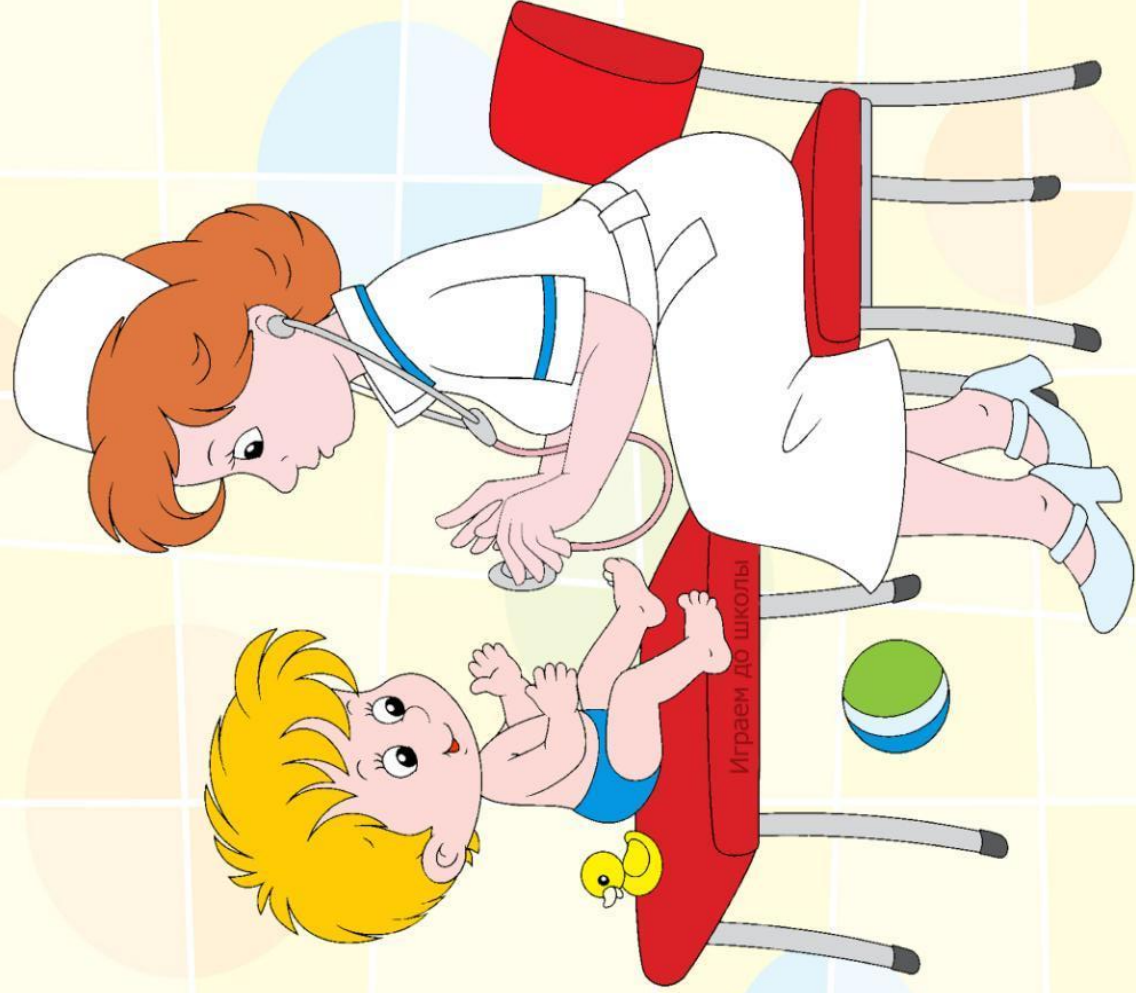


Пословицы

- Вся семья вместе – и душа на месте.**
Золото, серебро не стареет, отец и мать цены не имеют.
Русский человек без родни не живет.
Нет лучше дружка, как родная матушка.
Семья лабом полна.
Семья сильна, когда над ней крыша одна.
В семье и каша гуще.
В семье согласию, так цвет дело прекрасно.
Семейное согласие всего дороже.
Земля без воды мертва, человек без семьи – пустоцвет.
В семью, где лад, счастье дорогу не забывает.
В недружной семье добра не бывает.
Семья в куче – не страшна и туча.
В хорошей семье хорошие дети растут.



Как уберечь ребёнка от простуды



Играем до школы

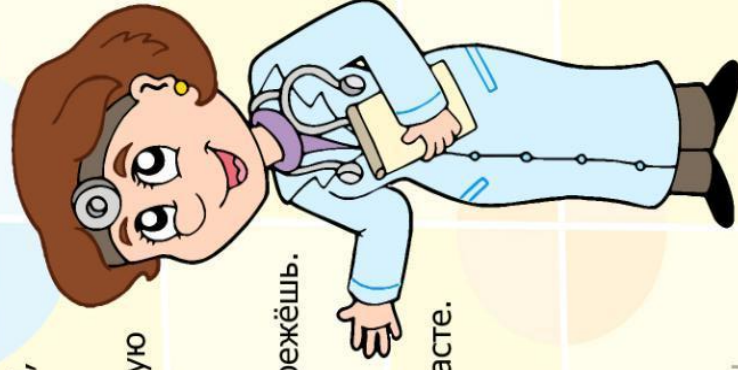
Самое главное, что родители могут и должны сделать: научить ребёнка с детства заботиться о своём здоровье и проводить профилактику заболеваний. Это только звучит по-взрослому «профилактика», если же всё превратить в игру, то получится «скафандр космонавта, собирающегося к пришельцам» или «костюм индейского вождя» (в зависимости от погоды за окном). Помогите ребёнку научиться одеваться по погоде. Это поможет предотвратить переохлаждение организма и уберёжёт его от возникновения простудных заболеваний.

Инструкция для родителей

Расскажите ребёнку, что он получил «секретные задания», как супергерой и поэтому ему нужно мыть руки после того, как пришёл с улицы и перед едой. Нафантазируйте, что эти действия помогут ему стать настоящим супергероем и защитить организм от «вредных злодеев». В подобном ключе можно привить малышу и другие полезные привычки. Например, съедать всю еду в тарелке, чтобы стать сильным и здоровым. А может «покрывать свои зубы суперэмалью, которая защищает разведчиков» или попросту чистить зубы перед сном.

Если всё же уберечься не удалось, и малыш простудился, не сердитесь, пожалуйста! Родители начинают ругать себя и ребёнка за беспечность и вседозволенность, из-за которой вышло, что ребёнок заболел. Так вы отрицательно настроите малыша на лечение или, ещё хуже, сформируете страх перед малейшим «чихом». Вы же не хотите, чтобы ребёнок вам врал и скрывал своё самочувствие? Тогда в первую очередь нужно перестать ругать себя и искать причины, как же и где же ваш ребёнок смог простыть и «подцепить» инфекцию. Потому что истина стара как мир — от всего ребёнка не уберёжешь.

Кроме того, организм малыша должен выработать иммунитет от всевозможных инфекций. Будет лучше для его здоровья в дальнейшем, если это произойдет в юном возрасте. Доказано, что многие инфекции переносятся взрослому тяжелее, чем ребёнку.



Что же делать, если ребёнок отказывается лечиться?

Малыш может отказываться лечиться, потому что испытывает страх. Он заболел, ему плохо, а его ещё и поругали за это. К тому же сейчас нужно проводить какие-либо манипуляции для выздоровления. Страшно, что сделают родители!!! Поэтому, в первую очередь успокойте ребёнка и попросите его поиграть с вами в новую игру. Это поможет отвлечь малыша и сделает процесс выздоровления приятным и интересным. У игры будет цель — победить вредные инфекции. Ребёнку будет понятнее, что нужно делать, а это поможет приобрести положительный настрой для проведения лечебных процедур, что уже залог успеха.

Объясните ребёнку, что теперь вам нужно выполнить «секретные задания» и привлечь на помощь «хороших защитников». Чтобы они помогли защитить его «организм-крепость» от «плохих рыцарей». Таким образом, малыш, играя, будет понимать, что происходит в его организме, что принесит ему пользу, а что — вред. Расскажите своему непоседе, что все таблетки и препараты это «волшебные порошки». Они нужны для того, чтобы клеточки детского организма получили силы и выздоровели. Ребёнку будет приятно, что он принимает что-то особенное, а не просто таблетки и микстуры. Различные манипуляции в виде прогревания и ингаляций тоже можно и нужно обыграть: «Мы отправляемся дышать воздухом в будущее. У машины времени есть ровно десять минут!». Если ребёнок болеет инфекционным кожным заболеванием и вам нужно помазать очаги воспаления на коже, это можно интерпретировать: вы посвящаете его в рыцари или принцессы. Для этого вам нужно пометить его особым знаком. Такая игра в «волшебные порошки и микстуры» помогает приучить ребёнка к приёму витаминов и он сам начнёт просить «волшебные штучки» для здоровья, чтобы «защитить свою крепость».

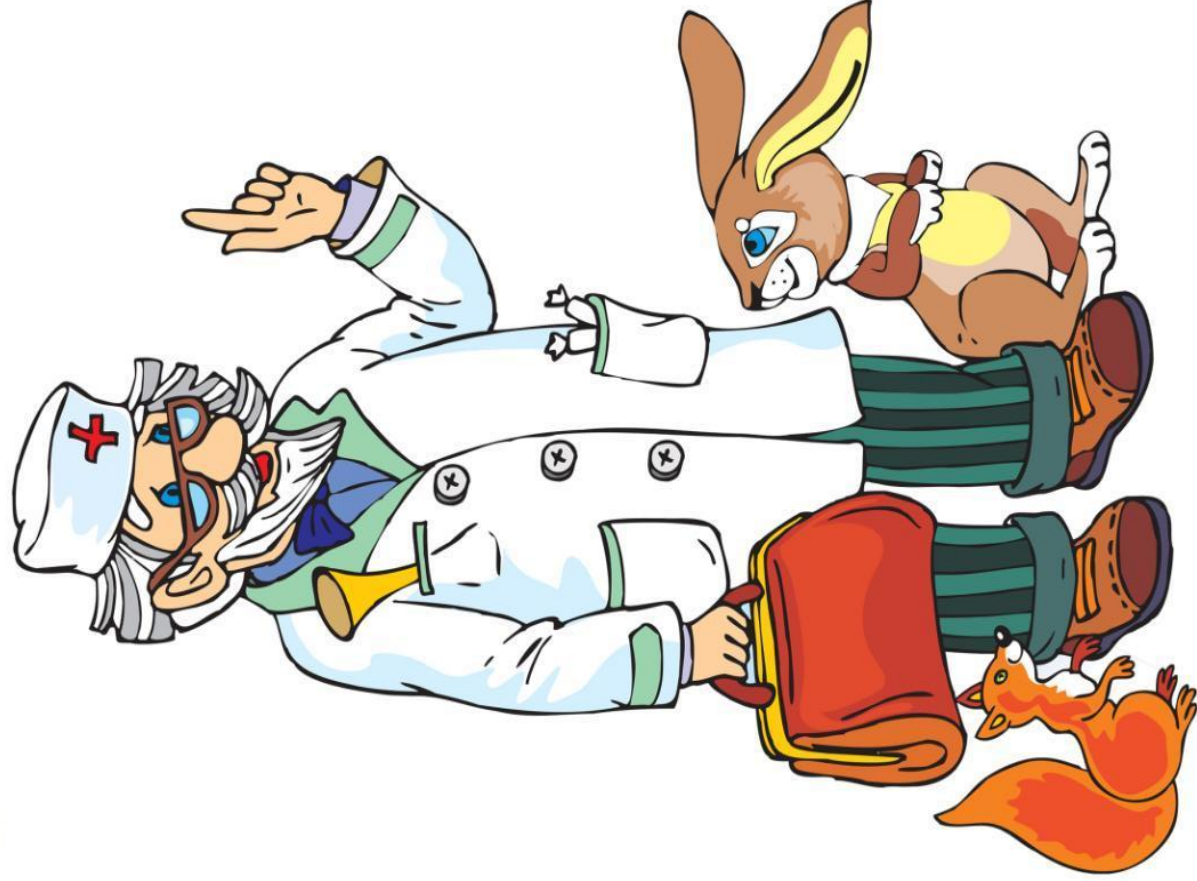
Выполняя простые рекомендации в форме игры для сохранения здоровья, укрепления иммунитета и профилактики заболеваний, ребёнок с детства формирует для себя здоровьесберегающие привычки.



Играем до школы

Бережем свое здоровье

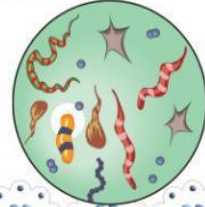
или Правила доктора Неболейко



Для формирования здорового образа жизни необходимо рассказывать ребенку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о лекарствах и болезнях. Однажды переболев, ребенок научится сравнивать состояние здорового и больного человека. А вот о множестве причин, которые приводят к болезням, и о том, как избежать болезней, ему надо рассказать. Бывает нелегко убедить ребенка мыть руки перед едой, не брать в рот сосульки, не есть снег, не сидеть долго за компьютерными играми или перед телевизором и т. д. Дошкольнику сложно осознать связь между болезнью и ее причинами, но научить ребенка заботиться о своем организме, не вредить ему крайне важно.

Полезно познакомить ребенка с профессией врача, рассказать о том, как врач может людям стать здоровыми.

О чем рассказать ребенку

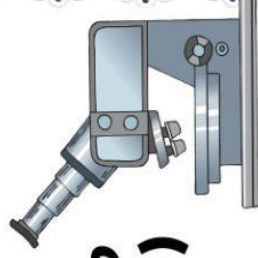


– Тебе, наверное, приходилось слышать как взрослые говорят: «Врачи – наши друзья».

Объясни это выражение.

А теперь познакомься: это доктор Неболейко. (Показ иллюстрации.)

Он лечит людей и много знает о болезнях.



С помощью микроскопа (увеличительного прибора) он изучает мельчайшие организмы, которые не видны человеческому глазу – микробы. С помощью микроскопа в капле грязной воды можно увидеть множество микробов. Если выпить такую воду, можно заболеть. Микробы опасны тем, что находятся повсеместно и, попадая в организм человека, могут вызвать болезни.

Но, к счастью, наш организм способен справиться себя от этого.

Во-первых, все наше тело покрыто кожей. Кожа защищает тело от внешних воздействий. Очень много микробов скапливается на наших руках, ведь ими мы касаемся разных предметов на улице, в местах, где много народу, глазами наших питомцев – животных, общаясь с ними.

Запомни правила доктора Неболейко:

- не тереть глаза грязными руками;
- не брать пальцы в рот;
- придя домой с улицы, мыть руки;
- мыть руки перед едой.



Во-вторых, организм человека обладает защитным механизмом и способен сопротивляться различным инфекциям. Это свойство организма называется «иммунитет». Но у слабого организма и иммунитет слабый.

Для укрепления иммунитета выполняй правила доктора Неболейко:

- соблюдай режим дня;
- соблюдай гигиену, содержи вещи и свою комнату в чистоте и порядке;
- закаляйся: принимай воздушные и солнечные ванны, летом купайся в реке, озере, море; занимайся гимнастикой; принимай душ и т. д.

В-третьих, человек сам должен заботиться о своем здоровье. Доктор Неболейко предупреждает: при кашле и чихании изо рта человека вылетают мельчайшие частички слюны.



Больной гриппом человек выделяет с кашлем и чиханием вирус (источник болезни), который передается по воздуху. Вот почему при контактах с больным нужно носить гигиеническую маску, чтобы не заразиться.

Вопросы и задания

- Тебе приходилось быть на приеме у врача? Расскажи об этом. Где работает врач? (В поликлинике, в больнице.) Как выглядят врач, во что одевается? Как он тебя осматривал, лечил? Какими медицинскими инструментами пользовался?
 - Подумай и ответь на вопросы.
 - Почему нельзя есть грязными руками?
 - Почему при кашле или чихании надо пользоваться платком или отворачиваться в сторону от тех, кто находится рядом?
 - Почему мух называют разносчиками болезней?
 - Можно ли пить воду из водоема?
- Каждый врач имеет свою специализацию.**
- Продолжи предложения:**
- Врач, который лечит простудные заболевания, заболевания сердца и других внутренних органов, называют... (терапевт).
 - Врач, который лечит уши, переломы, делает операции, называют... (хирург).
 - Врач, который лечит заболевания глаз, называют... (окулист).
 - Врач, который лечит заболевания ушей, горла, носа называют... (лор).
 - Врач, который лечит зубы, называют... (стоматолог).
 - Врачу помогает... (медсестра).

Правила гигиены:

- Обязательно мой руки перед едой.
- Утром и вечером умывайся и чисти зубы.
- Следя за чистотой своего тела, закладывайся.
- Никогда не ешь снег, сосульки – береги свое горло.
- Не ешь с чужой тарелки.
- Не доедай и не допивай чужое.
- После общения с животными обязательно вымой руки.
- Содержи свои вещи в чистоте.
- Если заболел, не бойся вызвать врача – он быстро тебя вылечит.
- Если дома есть больная – надевай маску.
- Ничего не подбирай с земли.

Стихи, загадки

Уши

- Доктор, доктор, как нам быть:

Уши мыть или не мыть?

Если мыть, то как нам быть:

Часто мыть или реже?

Отвечает доктор: – ЕЖЕ!

Отвечает доктор гневно:

ЕЖЕ-ЕЖЕ-ЕЖЕДНЕВНО! (Э. Мошковская)



Он вылечит корь, и бронхит, и ангину,
Прошлет пилюли и витамины. (Врач)